



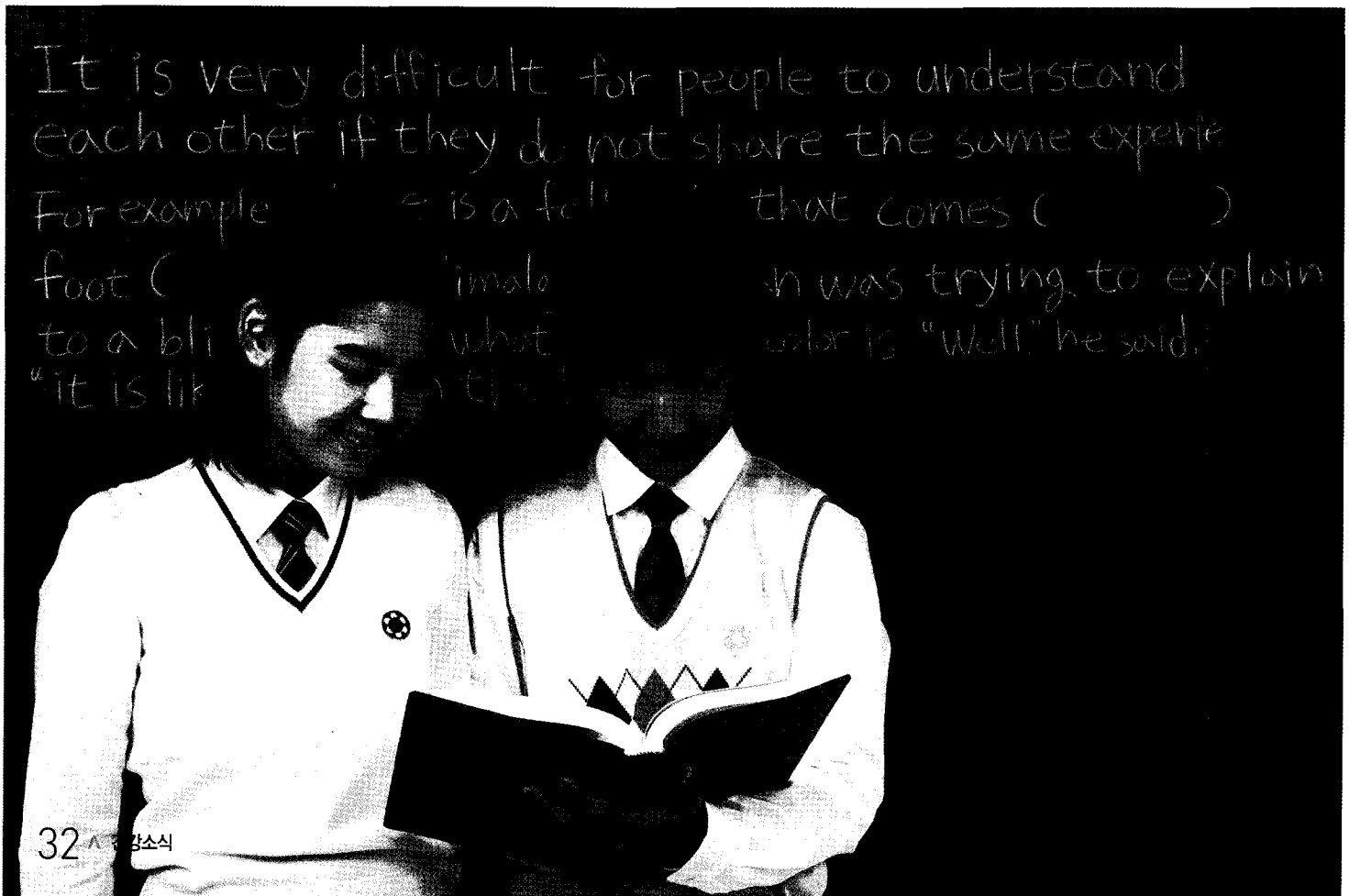
10대들의 건강검진 비만도, 스트레스 검사하고 열공하자

사람은 나이에 따라서 걸리는 질병이 각각 다르다. 생활습관과 환경이 나이에 따라 달라지기 때문이다. 건강검진 역시 나이에 맞게 달라지는데 2월에는 10대들의 건강검진에 대해 알아본다.

학생들도 건강검진이 필요할까? 10대 성장기 청소년들은 건강하게 성장하기 위하여 위험 인자를 조기에 발견하고 꾸준히 관리할 수 있는 건강검진이 필요하다.

학습 능력을 높이기 위한 필수 조건이 '건강' 인 만큼 10대에 건강검진은 필수로 자리 잡았다. 이 시기에 가장 중요

한 것은 건강한 생활습관을 몸에 배게 하는 것이다. 이 시기에 갖게 되는 생활습관이 일생의 건강을 좌우할 수 있다. 담배와 술이 건강을 해친다는 것을 확실하게 알아야 하고, 좋은 영양을 섭취해 균형을 유지하며, 신체 활동이 습관화되도록 해야 한다.



학업 스트레스, 비만, 척추 변형까지 10대는 괴롭다 이른 아침부터 밤늦게까지 책상에 앉아 있어야 하는 시간이 많은 학생들은 어깨와 목 근육이 자주 뭉치고 허리 통증이 발생하기도 한다.

한창 성장기인 10대 때는 성장과 함께 척추 변형이 심해질 수 있으므로 각별히 주의해야 한다. 특히 컴퓨터 사용이 많아지면서 허리 통증을 호소하는 학생들이 늘어나고 있다. 오랜 시간 컴퓨터 앞에 앉아 있으면 눈과 목, 허리 등에 악영향을 끼치고 운동 부족으로 비만을 부추길 수 있다.

또한, 청소년기에는 성인병의 씨앗이 될 흡연, 비만, 음주, 나쁜 식습관과 운동 부족 등을 체크하는 것이 우선이다. 체성분 검사, 초음파 검사, 흉부 X레이 촬영 등을 통해 장차 고혈압, 고지혈증 등 성인병에 노출될 가능성을 검사해야 한다.

몸을 이루는 성분 측정, 체성분 검사

중·고등학생은 식사 후 바로 책상에 앉아 공부하고 운동할 시간은 없어서 비만이 발생한다.

체성분 검사는 몸을 이루는 성분을 측정하는 검사로 체지방이 지나치게 많으면 비만, 단백질이 부족하면 영양결핍, 무기질이 부족하면 골다공증이 나타난다.

자신이 비만인지 아닌지를 확인하려면 비만도를 측정해야

한다. 비만도란 실제 자신의 체중이 표준체중보다 얼마나 비만인지를 백분율로 나타낸 값이다. 90~110%의 값일 경우 정상이며 111~120%는 과체중, 121~200%는 비만, 200% 이상은 병적 비만으로 판단한다. 반대로 80~89%는 저체중, 70~79%는 극심한 저체중, 69% 이하는 극심한 영양불량으로 분류한다.

스트레스로 인한 몸의 균형 측정, 스트레스 검사

입시 스트레스, 진로에 대한 고민 등 청소년기에는 스트레스를 많이 받는다. 스트레스 검사는 스트레스로 인한 몸의 균형 상태를 5분 내에 전자동으로 보여준다. 생체전기 자율반응 측정기(Autonomic Bioelectric response Recorder)가 인체가 의식하지 못하는 수준의 미세마이크로 전류를 인가하여 인체 내부를 잘 반영하는 손, 발, 이마에 부착된 전극을 통해 5분 내에 전자동으로 측정함으로써 제반 스트레스에 의한 음양허실의 상태를 파악할 수 있다. 스트레스의 반응 정도가 심하면 각종 질병을 유발하게 된다.

통계에 따르면 심장병은 75%가 스트레스와 관련이 있다. 이 밖에도 당뇨병, 고혈압, 천식, 소화궤양, 과민성대장증후군, 비만, 우울증, 수면장애, 공포증, 신경성피부염, 암 등이 스트레스 관련 질병으로 꼽힌다. **MEDICHECK**

중·고등학생 필수 예방주사



1. 풍진 예방주사

풍진 감염에 대한 대비는 16~19세가 좋다. 혈액검사로 면역체 형성 여부를 가려낸 뒤 예방주사를 맞으면 평생 면역이 보장된다.

2. B형 간염 예방주사

활동량이 많은 청소년은 B형 간염에 언제라도 노출될 수 있기 때문에 B형 간염 보균 여부와 항체 여부를 꼭 알아봐야 한다. 아기 때 B형 간염 예방주사를 맞았어도 항체가 없다면 다시 예방접종을 해야 한다.

3. 파상풍 예방주사

흙과 먼지로부터 옮겨지는 파상풍은 상처나 피부를 통해 몸으로 들어와 두통, 열, 통증, 근육경직, 경련을 일으킨다. 파상풍 예방주사는 살면서 10년에 한 번씩은 꼭 맞아야 한다. 파상풍 예방주사를 맞은 지 10년이 지났다면 다시 맞자.